**المؤسسة : متوسطة ............................... الوحدة التعليمية : حصة تعلمية 01 المستوى : السنة الرابعة متوسط**

**الأستاذ : ............... النشاط الأول: الجري السريع**

**هدف الميدان البدني : تحسين الرغبة في السرعة وسعة الخطوات النشاط الثاني : كرة اليد**

**هدف الميدان الجماعي : تحسين عملية التمرير و الاستقبال وسائل الإنجاز : صافرة - ميقاتي - أقماع - كرات**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المراحل** | **محتوى التعلم** | **محتوى الانجاز** | **المدة** | **التوجيهات** |
| **المرحلة التحضيرية** | العمل على تحضير عمل الجسم والتركيز على عمل الاطراف للدخول في ممارسة النشاطتقوية عضلية | \*تنظيم قيادي لمجموعة من التمارين البسيطة المراد بها تحضير الفريق بدنيا عن طريق الجري ثم سرعة التنقل وتمارين المرونة من الحركة ( دعم خاص لعمل الاطراف العلوية والسفلية) \* تمارين للمرونة وتمديد الاطراف من الثبات\*القيام بلعبة تحضيرية ترفيهية نشيطة لتنشيط الجوالاجتماعي داخل الفريق | 15د | التحضير الجيدمساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات |
| **المرحلة التعلمية** | **النشاط 01:****التسارع والزيادة في السرعة.****ـتوزيع المجهود أثناء الجري حسب المسافة والمدة** | - الموقف الأول: يقوم عناصرالفوجب الجري برتم متوسط في مسار مستقيم ثم القفز برجل واحدة فوق الأقماع التي تكون موزعة بشكل منظم ثم العودة عن طريق المشي , وذلك للراحة , واعادة العمل بالرجل الأخرى ثم القفز بكلتي الرجلين .الموقف الثاني : يقوم عناصرالفوج بالجري ضمن مسارمضاعف , ذهاب وإياب , ولمسافة متزايدة حيث يحافظ على اتجاه الحركة المستقيمة والتوجه نحو الأقماع الموضوعة لمسافة 15 م ثم العودة إلى نقطة البداية , ثم قطع 25 م والعودة إلى نقطة البداية .- الموقف الثالث : إجراء منافسة بين الأفواج لمسافة 40 م | 10د15د20د | - الجري بارتياحـالتنسيق بين الأطرافـالمحافظة على السرعة المكتسبة |
| **النشاط 02 :****التنقل الجيد بالكرة وبدونها** | الموقفالأول : تمرير واستقبال الكرة بين التلميذين ذهابا وإيابا بالتناوب كل فوج على حدىالموقف الثاني : تمرير واستقبال بين 6 تلاميذ ذهابا وإيابا بالتناوب بين أعضاء الفوجالموقف الثالث :منافسة بين الأفواج مع التركيز على التمرير والاستقبال . | 10د15د20د | عدم تضييع الكرةإتقان المهاراتالكرة مستوى الصدر |
| **المرحلة الختامية** | - مناقشة عامة ادراك اهمية الملاحظة الدقيقةتقييم العمل المنجز | جمع الادوات مناقشة الاخطاء والنقائص المسجلة خلال الحصةجمع التلاميذ | 10د | بث الفرحة والسرور بين التلاميذالمخاطبة بدون تردد امام الزملاءالحث على النظافة |